

DR. DANIEL G. AMEN

SCHIMBĂ-ȚI CREIERUL ÎN 365 DE ZILE

**Practici simple pentru a-ți îmbunătăți
sănătatea creierului,
memoria, concentrarea, energia, obiceiurile și
relațiile**

@ BOOKZONE
OR. Daniel G. Amen

SCHIMBA ȚI CREIERUL ÎN 365 DE ZILE

Practici simple pentru a-ți îmbunătăți sănătatea creierului,
memoria,
concentrarea, energia, obiceiurile și relațiile

CUPRINS

Introducere.....19

Ziua 1 Creierul tău îți creează mintea.....25

Ziua 2 Dacă te confrunți cu probleme înseamnă că ești normal.....26

Ziua 3 Atunci când creierul tău funcționează bine, tu funcționezi bine.....27

Ziua 4 Creierul tău este cea mai impresionantă creație.....28

Ziua 5 Invidia creierului reprezintă primul pas.....29

Ziua 6 Oou se îndrăgostește de creierul său.....30

Ziua 7 Evită tot ceea ce dăunează creierului tău..... 31

Ziua 8 Dar cum pot să mă distrez?...».....32

Ziua 9 Adoptă obiceiuri regulate și sănătoase pentru creier...».....33

Ziua 10 Îmbunătățește-ți rezerva cerebrală.....«34

Ziua 11 Descătușat din lanțurile eșecului.....-»36

Ziua 12 Te afli într-un război pentru sănătatea creierului tău „.....37

Ziua 13 Marianne, o războinică a creierului — ce-i mai bun abia acum urmează 33

Ziua 14 Fă câte un lucru simplu pe rând pentru a obține rezultate majore..39

Ziua 15 Ești un lup, o oaie sau un câine ciobănesc?.....••..... 40

Ziua 16 Începutul poate fi dificil. „.....-.....••.....41

Ziua 17 Dezvoltă un ritm sănătos ...* „ „.....» „ 42

Ziua 18 Sănătatea creierului devine automată și se transformă într*o obișnuință44

Ziua 19 Nu poți să schimbi ceea ce nu masori.....-„45

Ziua 20 Oamenii se îmbolnăvesc sau se însănătoșesc în patru cercuri.....46

Ziua 21 Motivul pentru care colecționez căluți de mare.....-.....48

Ziua 22 Motivul pentru care colecționez furnicari.....49

Ziua 23 Motivul pentru care colecționez pinguini5D

Ziua 24 Motivul pentru care colecționez fluturi.....51

Ziua 25 Strategii ale unui conducător bun versus conducător diabolic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul biologic.....	52
Ziua 26 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul psihologic.....	53
Ziua 27 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul social.....	54
Ziua 28 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Cercul spiritual.....	55
Ziua 29 Toate problemele psihiatrice au cauze multiple.....	56
Ziua 30 De ce urăsc termenul de <i>boală mintală</i> și de ce ar trebui să-l urăști și tu.....	57
Ziua 31 Modul în care imagistica cerebrală schimbă totul: Ste ve și schizofrenia.....	58
Ziua 32 Este simplu să spui cuiva că e rău; este mai greu să întrebi de ce.....	59
Ziua 33 Structura revoluției științifice.....	60
Ziua 34 Creierul tău se poate îmbunătăți mâine.....	62
Ziua 35 Creierul este un organ viclean.....	63
Ziua 36 De unde știi dacă nu te uiți?.....	64
Ziua 37 Este vorba de depresie sau demență?.....	65
Ziua 38 Păstrează amintirile vii.....	67

MINȚI STRĂLUCITE

Ziua 40 Cel mai bun sport pentru creier din lume.....	69
Ziua 41 Sănătatea creierului îți poate îmbunătăți viața sexuală.....	70
Ziua 42 Cofeina și creierul.....	71
Ziua 43 la în considerare oxigenoterapia hiperbară.....	72
Ziua 44 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Fluxul sangvin.....	73
Ziua 45 Pensionare/îmbătrânire.....	74
Ziua 46 Cele mai bune exerciții mintale pentru creierul tău.....	76
Ziua 47 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Pensionare/îmbătrânire... <i>TI</i>	

Ziua 48 Inflamația.....	78
Ziua 49 Sporește nivelurile de omega-3 pentru a calma inflamația ■ im «iSăăaiw cii&țif	79
Ziua 50 Conexiunea dintre intestin și creier.....	80
Ziua 51 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Inflamație.....	82
Ziua 52 Genetica.....	83
Ziua 53 Chalene, o războinică a creierului, își transformă viața.....	84
Ziua 54 Moștenirea familiei Lincoln.....	85
Ziua 55 Dezactivează genele care te fac vulnerabil.....	86
Ziua 56 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Genetică.....	87
Ziua 57 Traumatismul cranian.....	88
Ziua 58 Identificarea loviturilor la cap de orice fel.....	89
Ziua 59 Întoarcerea leziunilor cerebrale este posibilă: Studiul de Reabilitare a Creierului pentru Jucătorii NFL al Clinicilor Amen.....	90
Ziua 60 Poziția Clinicilor Amen cu privire la encefalopatia cronică traumatică (ECT).....	92
Ziua 61 Trebuie să știi despre sindromul Irlen.....	93
Ziua 62 Căpitanul Patrick Caffrey, un războinic al creierului.....	94
Ziua 63 Cum distingem PTSD-ul de leziunile cerebrale traumatice.....	96
Ziua 64 Strategii ale unui conducător bun versus conducător malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Traumatism cranian.....	97
Ziua 65 Toxinele.....	98
Ziua 66 15 toxine care îți afectează creierul și îți fură mintea.....	99
Ziua 67 Ți-am spus eu: De ce Societatea Americană de Cancer spune să nu mai bei.....	100
Ziua 68 Este marijuana inofensivă?.....	102
Ziua 69 Anestezia generală poate să afecteze creierul?.....	103
Ziua 70 Produsele de îngrijire personală: Latura întunecată a produselor de sănătate și înfrumusețare	104
Ziua 71 Dave Asprey, războinic al creierului, și mușegaiul.....	106

Ziua 72 Vulnerabilitatea membrilor echipelor de primă intervenție 107

Ziua 73 Secretul terapiei pentru cupluri 109

Ziua 74 Casa ta s-ar putea să-ți afecteze creierul..... 110

Ziua75Vaparea și creierul 112

Ziua 76 Strategii ale unui conducător bun versus conducător
malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Toxine.....113

Ziua 77 Probleme de sănătate mintală.....114

Ziua 78 Modalități naturale de a gestiona ADD/ADHD.....115

Ziua 79 Modalități naturale de a gestiona anxietatea.....116

Ziua 80 Modalități naturale de a gestiona depresia.....117

Ziua 81 Este tulburarea bipolară noul diagnostic „la modă”?.....119

Ziua 82 Strategii ale unui conducător bun versus conducător
malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Sănătatea mintală.....120

Ziua 83 Imunitate și infecții..... 121

Ziua 84 Vitamina D: Vitamina soarelui..... 122

Ziua 85 Impactul COVID-19 asupra creierului.....123

Ziua 86 Strategii ale unui conducător bun versus conducător
malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Imunitate și infecții.....124

Ziua 87 Probleme neurohormonale.....-125

Ziua 88 Efectele secundare surprinzătoare (și înfricoșătoare) ale pilulei
contraceptive126

Ziua 89 Schimbă-ți hormonii, schimba ți câinele..... ...128

Ziua 90 Strategii ale unui conducător bun versus conducător
malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Neurahormoni129

Ziua 91 Diabezitate.....-.....130

Ziua 92 Ce anume am învățat din greutatea a 20.000 de pacienți.....131

Ziua 93 Șase moduri în care gogoșile îți pot distruge viața.....132

Ziua 94 Iubește alimentele care te iubesc la rândul lor.....133

Ziua 95 Carlos, un războinic al creierului și-a influențat toate persoanele dragi 134

Ziua 96 Strategii ale unui conducător bun versus conducător
malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: Diabezitate.....136

Ziua 97 Somnul.....137

Ziua 98 Modalități naturale de a-ți îmbunătăți somnul.....138

Ziua 99 Înțelegerea viselor și a coșmarurilor.....140

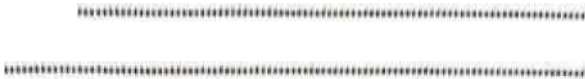
Ziua 100 Hipnoza pentru somn.....141

Ziua 101 Strategii ale unui conducător bun versus conducător
malefic pentru a crea și a pune capăt bolilor mintale: somnul.....142

Ziua 102 Obiceiuri mărunte pentru MINȚI STRĂLUCITE.....143

Ziua 103 Obsesii digitale..... 144

Ziua 104 Atunci când însănătoșirea începe cu iubire.....145



Tipurile de creier

Ziua 105 Întroducere în Spital de.....149

Ziua 106 Tipul de creier persistent..... 150

..... 151